

平成 23 年 11 月 18 日

1 人分の栄養

エネルギー	290kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	20.7g
塩分	1.6g

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ⑧

●磯辺揚げ豆腐●



作り方

- ① 豆腐は水切りしておく
 - ② 豆腐を半分に切り、片栗粉をつけて焼きのりを巻いて油で揚げる
 - ③ 大根と人参はおろして混ぜる
 - ④ 揚げた豆腐に③をのせ、しょうがを置く
 - ⑤ (A)のだしを火にかけて、④にかけ、ねぎを散らす
- ※豆腐のにりを巻く時は、指1本入る程度にゆっくり巻く

材料

2 人分

木綿豆腐	1/3 丁×2
片栗粉	
焼きのり	
揚げ油	
大根	50g
人参	20g
こねぎ	6g
しょうが (すりおろし)	2g
(A)	
こいくちしょうゆ	20g
みりん	6g
料理酒	6g
ほんだし	0.6g

ワンポイントアドバイス

★豆腐は必須アミノ酸 (体内で作ることができない) が豊富で、良質なたんぱく質とコレステロールを下げるリノール酸を含んでいます。

★大豆よりも消化吸収が早いので、食欲のない時や胃腸が弱い人にも向いています。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話 : 097-548-7733 (代)

アドレス : <http://nagatomiseikei.com/>